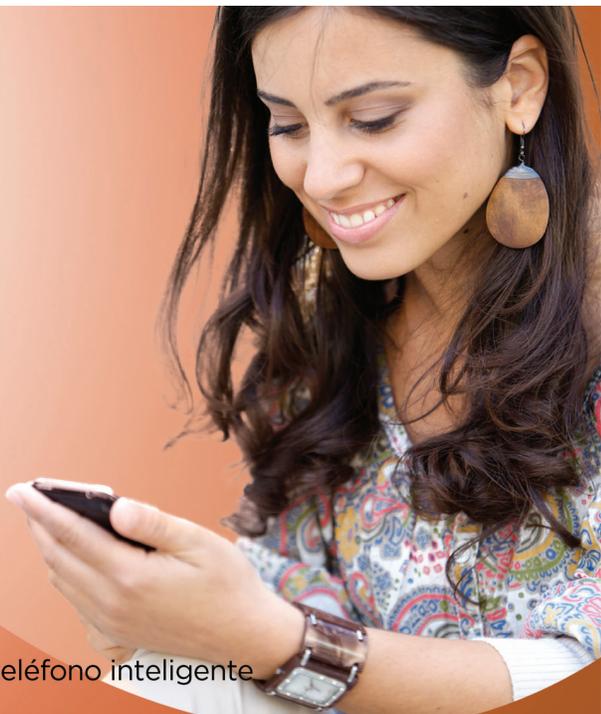


# Complete su educación nutricional por INTERNET



**¡Es fácil!** Usted puede usar cualquier computadora, tableta o teléfono inteligente

**¡Es divertido!** Hay muchas recetas y sugerencias buenas para hacer comidas sanas

**¡Es conveniente!** Puede hacerla en cualquier momento y lugar, basta tener acceso a Internet

**¡Los padres de WIC que la han usado disfrutan mucho de este tipo de educación!**



Vea su certificado de lecciones previamente completadas



Guarde sus enlaces favoritos para que pueda regresar y verlos en cualquier momento



Comparta sus favoritos en Facebook y a través de correo electrónico



Utiliza la función de Ayuda para obtener ayuda con wichealth.org y pedir personal de la clínica para obtener ayuda con el ordenador

## Esto es lo que los clientes de WIC dicen:

¡Esta página web es muy impresionante y tiene una gran cantidad de información y enlaces!

Creo que el sitio web es muy útil, se ve maravilloso y es muy fácil de usar. Me encanta escuchar a una persona que hable allí.

¡Esta es una gran idea! Especialmente para nosotros los padres que trabajan en un empleo de 9 a 5. Es difícil tomar un día personal o día de enfermedad. Preferimos usar esos días para nuestros hijos enfermos, no para citas.

## Para comenzar, siga estas Instrucciones sencillas:

1. Vaya a [wichealth.org](http://wichealth.org)
2. Haga click en "Inscríbese" para crear una cuenta.
3. Haga clic en "Iniciar una nueva lección".
4. De las 5 categorías, elija una lección.
5. Complete la lección.
6. Llene la encuesta, y haga clic "SUBMIT" para obtener crédito para lección. Se le notificará al la clínica de WIC.
7. No imprima o envíe por correo electrónico su certificado. Haga clic en Volver al panel de control para continuar con un nuevo lesson o cerrar sesión.

Esto contará como educación nutricional

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Lecciones disponibles

## Padres Nuevos/Padres en Espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Entender el sueño de su bebé
- Entender las señales de su bebé
- Prepararse para un embarazo saludable
- Póngase en forma después de la llegada del bebé

## Familias Saludables

- Escoja MiPlato para construir una familia saludable
- Aliméntese bien – gaste menos
- Planifique las comidas y bocadillos de manera sencilla
- De la granja a la familia: la seguridad alimentaria
- Los granos integrales saludables
- Preparar comidas saludables
- Las comidas sin carne para las familias ocupadas
- Escoja los alimentos ricos en hierro
- Manténgase saludable comiendo frutas y vegetales

## Niños de 1 a 5 años de edad

- Construya niños fuertes con alimentos lácteos
- Frutas y verduras construyen niños saludables
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños
- Los niños felices, sanos y activos
- Ayude a su hijo a elegir alimentos saludables
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a niños quisquillosos
- Confíe en que su hijo/a coma lo suficiente
- Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable

## Bebés

- El primer vaso del bebé
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Entender las señales de su bebé
- Entender el sueño de su bebé

## Lactancia Materna

- Lactancia Materna: Creando un vínculo para toda la vida



¡Comparte lo que descubras!

